

# Itsetunto nousi, kun paino laski 60 kiloa

Miten 156-kiloisesta miehestä tulee 95-kiloinen puolessa vuodessa?

– Näköjään yllättävän helposti, kun vain päättää pudottaa painoan eikä pelleile asian kanssa, vastaa 38-vuotias **Jukka Kairikko** Liutusta.

Kaikki lähti siitä, kun mies löi vetoa kavereittensa kanssa; kaksikymmentä kiloa pois kesään 2009 mennessä.

Tuumasta toimeen hän ryhtyi samana vuonna, ensimmäinen päivä tammikuuta.

– Vaihdoin ruokavalioni ja ryhdyin liikkumaan. Ruokaremonttini tarkoitti sitä, että lautaseltani katosi punainen liha ja tilalle tulivat kana, tonnikala, raejuusto ja salaatti.

Samalla ruokailurytmi muuttui säännölliseksi ja Kairikko ryhtyi miettimään, mitä hän laittaa suuhunsa.

– Ennen söin mitä vain ja paljon ja epäterveellisesti silloin kun kerkesin. Voi ja kermakin kelpasivat.

Myös kaloreitten laskeminen tuli mukaan painonpudotukseen.

– Hankin painonvartijoitten piste-kirjan, josta minulle selvisi, kuinka paljon energiaa mikäkin ruoka-aine sisältää. Kiinnitin huomiota kaloreihin, enkä syönyt koskaan mahaani ihan täyteen. Pisteitä en laskenut.

## Kuntopyörä kutsui

Aluksi Kairikko lähti kävelylenkeille ja otti pian jo juoksuaskeleita kipittäen sähkötolppien välin.

Kesän kynnyksellä hän oli jo juoksemisen koukussa.

– Juoksin Kaukajärven ympäri viisi kertaa viikossa koko kesän ajan, 10 kilometriä kerralla.

Netistä Kairikko löysi halvan kuntopyörän jo talvella, millä ajeli joka

amu 20–30 minuuttia heti herättyään.

Myös lihahuollon merkitys kävi selväksi.

– Vähän kuntoilleen paikat menivät moisesta kuntoilumäärästä ihan tukkoon.

– Opettelin venyttelemään suihkun jälkeen huilattuaani ensin puoli tuntia tai tunnin.

Kolmen kuukauden jälkeen tuli aina viikon tauko liikkumiseen.

– Silloin vain venyttelin ja palauttelin muutenkin kroppaani.

## Farkkufiilis kaupassa

Tammikuun lopulla paino oli pudonnut vain pari kiloa, mutta sitten alkoi tapahtua.

– Kiloja karisi kuin varkain. Kolmen kuukauden kuluttua olin laihtunut 30 kiloa ja kesäkuussa jo 60.

Pian Kairikon piti lähteä vaatekaupoille, kun vanhat vaatteet kävivät löysiksi.

– Koko vaatekomeroni sisältö meni uusiksi. T-paidoista ällän edestä lähti pois monta äksää. Nykyisin kokoni on XL ja joissakin paidoissa jopa L.

Hienointa ja ihmeellisintä oli menä farkkukaupoille.

– En ollut pitänyt farkkuja kahteenkymmeneen vuoteen. Aikaisemmin tarjolla ei ollut sopivia kokoja.

Muodonmuutos oli niin raju, että kaikki eivät tunnistanee keventynyttä miestä Kairikoksi.

– Jouduin sanomaan parille kaverilleni kahteen kertaan moi, ennen kuin tunsivat, hän naurahtaa.

## Avoimempi heppu

Myös henkisellä puolella tapahtui positiivisia muutoksia.

– Itseluottamukseni kasvoi ja minusta tuli avoimempi ja energisempi.

Kairikon paino on pysynyt hyvin kurissa, noin sadan kilon tuntumassa.

Terveelliset elämäntavat ovat Kairikon arkea.

– Kiinnitän edelleen huomiota siihen, mitä syön ja käyn säännöllisesti juoksulenkeillä. Minun on nykyään ihan pakko päästä lenkille, hän hymyilee.

Vanhoina tuttuja harrastuksiaan, jääkiekkoa ja kaukalopalloa, Kairikko harrastaa noin kerran viikossa.

## Kärsivällisyyttä peliin

Herkuttelupäivätkin ovat keventyneelle miehelle sallittuja.

– Ensin ajattelin, että herkkutellen kerran viikossa, mutta aina ei tee mieli herkkuja niinkään usein.

– Sitten kun syön, niin jäätelöä, joka on heikko kohtani tai vaikka suklaata, hän selvittää.

Muille painonpudottajille Kairikolla on selkeä viesti.

– Toivoansa ei saa menettää. Myös kärsivällisyyttä on oltava pelissä mukana. Ja sitä, että on tosissaan, eikä pelleile!

PÄIVI TASKINEN

**Jukka Kairikolla on monta syytä hymyn normaalipainoisena. Itsetunto on noussut ja energiaa riittää vaikka mihin. Vaatekaupassakaan ei tarvitse enää metsästä jättikokoja. Myös mega-annokset lautasella ovat historiaa.**

